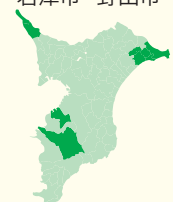




千切りキャベツのカレーサラダ

旬のキャベツをガーッと千切りにして、
カレードレッシングでモリモリ食べてください♪

キャベツの主な産地
銚子市・旭市・袖ヶ浦市
君津市・野田市



材料(2人分)

- キャベツ 200g
- <カレードレッシング>
- サラダ油 大さじ1
- カレー粉 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 適宜
- レモン汁 小さじ1



作り方

- ① キャベツは千切りにする。
- ② カレードレッシングの材料を合わせ、よく混ぜる。
- ③ 千切りキャベツにかける。

おいしいキャベツの選び方

- ・ 切り口が小さく、持ってみて重量感があり、
緑色で新鮮なもの
- ・ 形が丸くて、巻き方が緩く、
葉は柔らかくてみずみずしいもの



「春キャベツだからこそ!」を楽しんで♪

千葉県産春キャベツは、3月~5月初旬が旬!

キャベツには、ビタミンCや食物繊維、キャベジン(ビタミンU)、カルシウムなど多くの栄養素が含まれていますが、生食に適している春キャベツは、加熱に弱いビタミンCを壊すことなく摂取できます!

また、春キャベツは水分が多く甘味もありますので、ぜひサラダや浅漬け、一夜漬けなど、この時期ならではのキャベツの味をお楽しみください。



千葉県産旬の恵みを上手に使って楽しくヘルシーな毎日を

ウェブサイト「教えてちばの恵み」では“ちばの食材”を使ったレシピを多数掲載しています。
<https://www.pref.chiba.lg.jp/ryuhan/pbmgm/index.html>

教えてちばの恵み

検索